И. А. ПАНКОВА
А. А. НИКИТИН

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ИЗ БОТВЫ И ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

ЛЕНИЗДАТ
1943

Мер м/17958

72-4
14958

БОТАНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ им. акад. В. Л. КОМАРОВА
АКАДЕМИИ НАУК СССР

В Публичную библиотеку им. Салтыкова-Щедрина от автора 9/XII-70

И. А. ПАНКОВА
А. А. НИКИТИН

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ ИЗ БОТВЫ И ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

ЛЕНИНГРАДСКОЕ
ГАЗЕТНО-ЖУРНАЛЬНОЕ И КНИЖНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1943

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Предисловие	3
Пищевое значение зелени	4
Пищевая обработка растений	5
Салаты и винегреты	7
Первые блюда	16
Вторые блюда и закуски	22
Приправы	33
Содержание витамина С в огородных растениях (таблица I)	35
Калорийность и химический состав дикорастущих съедобных трав (таблица II)	36
Содержание витаминов в дикорастущих травах (таблица III)	38

ГОС. ПУБЛИЧНАЯ
БИБЛИОТЕКА
Ленинград
О 1971 акт Р К-2538/9

Редактор *М. М. Казанский*

Подписано к печати 2/XII 1943 Объем п. л. $2^1/_2$
М-03720 Тираж 5000 Заказ № 2095

ЛТ УН-9

ПРЕДИСЛОВИЕ

Растительный мир нашего Союза богат и разнообразен. Многие дикорастущие растения могут быть использованы для нужд нашей промышленности, но немало среди них и пригодных для питания человека. Однако эти растения до сих пор мало используются, хотя они могли бы значительно улучшить наше питание и сделать его более разнообразным.

Недостаточно используется для питания и ботва огородных культур, что объясняется незнакомством многих наших сограждан с пищевыми достоинствами ботвы, а часто и неумением приготовлять из нее пищу. Цель настоящей книжки — ознакомить широкие слои населения с использованием в пищу дикорастущей и культурной зелени, разъяснить роль растительной пищи, указать какие растения более пригодны для питания и в каком виде их следует есть. Рецептура блюд дается простая с таким расчетом, чтобы ею могла пользоваться рядовая хозяйка, имеющая в своем распоряжении самые обычные продукты.

ПИЩЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗЕЛЕНИ

В полноценной пище человека должны содержаться белки, углеводы, жиры, ряд солей и витамины. Белки идут главным образом на построение живого вещества нашего тела, углеводы и жиры дают организму необходимую тепловую энергию, соли нужны для наших костей, крови, сердечной деятельности, работы пищеварительных органов, витамины необходимы для нормального усвоения пищи. Все эти вещества мы получаем в необходимых количествах в пище, когда она разнообразна и содержит продукты как животного, так и растительного происхождения. Если в пище отсутствует какие-либо из перечисленных выше групп веществ, она не является полноценной, питание получается неполным.

Зелень культурных и дикорастущих растений является важнейшим источником необходимых для человека солей и витаминов. Недостаток в пищевом рационе зелени сказывается сначала в незначительных недомоганиях человеческого организма, а затем и в болезненных явлениях. Ухудшается самочувствие, понижается работоспособность, организм становится более восприимчивым к различным болезням, ухудшается аппетит. Недостаток витаминов часто ведет к таким заболеваниям как цынга, куриная слепота и др.

Науке уже известно много витаминов, которые играют большую роль в жизнедеятельности человеческого организма.

Витамин А необходим для роста организма и для нормального состояния зрения и слизистых оболочек.

Витамин В предохраняет от заболевания пеллагрой, бери-бери, необходим для нормального роста организма.

Витамин С предохраняет от заболевания цынгой.

Витамин D предохраняет от заболевания рахитом.

Витамин Е необходим для нормального воспроизведения потомства.

Витамин К способствует нормальному свертыванию крови и остановке кровотечения при различного рода ранениях.

Все эти витамины имеются в растительной пище, а во многих продуктах животного происхождения они либо вовсе отсутствуют, либо их очень мало.

Растительная пища содержит также белки и углеводы и в этом отношении она может в некоторой степени заменить продукты животного происхождения (табл. II).

Употребление в пищу различных растений разнообразит наше питание, а разнообразная пища поедается с бо́льшим аппетитом, лучше переваривается и усваивается.

Дикорастущие растения ценны главным образом как витаминоносители (табл. III). Большинство из них может быть использовано уже в ранневесенний период, когда свежих огородных растений еще нет, а запасы урожая прошлого года к этому времени обычно уже очень бедны витаминами, так как при хранении овощей содержание витаминов в них резко снижается.

ПИЩЕВАЯ ОБРАБОТКА РАСТЕНИЙ

Зелень для приготовления пищи можно собирать с весны до поздней осени. Молодые растения, пока они достаточно нежны, следует использовать в сыром виде. Более грубые обрабатывают горячим способом (варка, ошпарка и т. п.). Одревеснелые волокнистые части растений пригодны лишь на получение отваров-бульонов для супов и соусов.

Собирать зелень лучше в хорошую погоду, особенно если предполагается использовать ее на салат; в ясную солнечную погоду растения богаче витаминами.

Массовые сборы, когда зелень до обработки должна некоторое время полежать, надо обязательно проводить в хорошую погоду; сырая или мокрая зелень плохо сохраняется, быстро портится.

В конце лета и осенью для салатов нужно выбирать молодые растения, отросшие после покоса, или брать более молодые части (отдельные листья, верхушки побегов) от крупных взрослых растений.

Собирая зелень, не следует вырывать растение с корнями, так как зелень загрязняется землей с корней и ее будет трудно отмыть от земли. Кроме того, удаление растений с корнями вредно отражается на возобновлении травостоя.

Собирать зелень надо аккуратно, не захватывая посторонних, часто несъедобных растений. Это облегчит в дальнейшем сортировку сырья. При сборе зелень кладут в корзины рыхло; при плотной укладке она мнется и портится. При массовой заготовке собранный материал рассыпают тонким слоем (не выше 10 сантиметров) в прохладном и лучше темном помещении, и в таком виде его оставляют до дальнейшей обработки.

Зелень, идущая для приготовления салатов, требует особенно бережного к себе отношения и возможно более быстрой обработки.

Ни в коем случае не следует брать незнакомые растения, про съедобность которых ничего не известно, так как можно собрать растения, вредные для здоровья. Надо лучше ознакомиться с местными ядовитыми растениями, чтобы хорошо знать, каких растений следует избегать при сборе.

Для салатов зелень надо использовать в день ее сбора. Вообще не следует хранить зелень более трех дней. Лежалая зелень менее питательна и хуже поддается кулинарной обработке.

Собранную зелень разбирают по сортам, отбраковывают все несъедобные растения, огрубелые части и посторонние примеси (ветки, прошлогодние листья, землю и т. п.). Затем зелень тщательно промывают, не жалея воды. При плохой промывке в зелени остается песок, земля, которые затем в пище хрустят на зубах и этим портят ее.

Отмытую зелень кладут в решето, на дурхшлаг или, в производственных масштабах, на стеллажи для стекания воды.

После мытья зелень употребляют для приготовления различных блюд — хранить же ее нельзя. Грубую и нежную зелень варят отдельно, чтобы не переварить последнюю.

При изготовлении пищи из зелени нужно стараться сохранить все ее питательные вещества, соблюдая для этого правила пищевой обработки.

Как уже было сказано, в зелени очень ценны витамины, а они даже при соблюдении всяких предосторожностей в значительной степени разрушаются в горячих кушаньях. Наиболее витаминизированными блюдами будут салаты, винегреты, холодные супа из сырой зелени, а также блюда с посыпкой их свежей зеленью. Так как витамин С разрушается от действия воздуха, измельченную для салатов и винегретов зелень нужно сразу же употреблять в пищу. Витамин С разрушается также от соприкосновения с метал-

лами, и при изготовлении блюд надо, по возможности, избегать металлической посуды.

Салаты и винегреты следует приготовлять не ранее как за полчаса до подачи на стол, только тогда они будут полноценны как по вкусовым, так и по питательным качествам.

Зелень и блюда из свежей зелени нельзя до употребления сохранять в жарком помещении или у плиты: от высокой температуры зелень теряет свежесть, упругость, вянет, и пища становится неаппетитной, невкусной.

При изготовлении горячих и холодных блюд, требующих предварительной обработки зелени высокими температурами, нужно также стараться сохранить возможно больше витаминов.

Варят зелень по возможности быстро. Закладывают зелень для варки не в холодную, а в кипящую воду и постепенно, небольшими порциями, чтобы не прекратить кипения. Посуда должна быть заполнена зеленью с водой до краев и плотно прикрыта крышкой. Помешивание надо производить не часто, чтобы по возможности избежать соприкосновения с воздухом. Не следует для ускорения разваривания зелени добавлять соду: щелочь способствует разрушению витамина С.

Изготовленные горячие блюда по возможности сразу же употребляют в пищу, так как и в готовом блюде продолжается процесс распада витаминов. Блюдо, оставленное до следующего дня, в большинстве случаев уже совершенно лишено их.

Не рекомендуется выливать воду, в которой происходила отварка зелени. Часть витаминов, питательных веществ и солей переходит в отвар и его надо полностью использовать в пищу — на супа, соуса и т. п. Выбрасывают отвары только с горчащих растений, например одуванчика, так как горечь делает отвар несъедобным.

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Эти наиболее витаминозные кушанья употребляют обычно как закуску или как гарнир ко вторым блюдам. Зелень в виде салата или винегрета не только снабжает наш организм витаминами, но и возбуждает аппетит и улучшает перевариваемость пищи. Кушанья, съеденные со свежей зеленью, гораздо полнее используются организмом.

На салаты и винегреты можно употреблять молодую сочную зелень дикорастущих растений и овощную ботву

в свежем виде. Для винегретов вполне пригодны и более огрубелые части растений, например черешки листьев и более старые листья, но их предварительно слегка отваривают.

Зелень тщательно отсортировывают от несъедобных примесей и промывают в холодной воде (лучше употреблять кипяченую воду). Нельзя промывать зелень горячей водой, так как от этого она становится вялой, неаппетитной. Не следует также оставлять ее долго лежать в воде. Из воды зелень вынимают руками, в этом случае песок остается на дне. Оставшуюся воду удаляют откидыванием зелени на решето. Отжимать руками салатную зелень нельзя, так как она при этом мнется и утрачивает привлекательный вид. Нарезают зелень кусочками около 1—3 сантиметров. Более мягкая, нежная зелень нарезается крупнее, грубая — мельче. Небольшие негрубые листья (ярутки, кислицы, развертывающиеся листочки сныти) можно употреблять в целом виде. Слишком сильное измельчение зелени ведет к большой потере витаминов. Заправляют салат, в зависимости от возможностей и вкуса, — уксусом, солью, растительным маслом, соевой простоквашей, кефиром, соусом провансаль, горчицей, перцем, сахаром или сахарином.

Для салатов и винегретов в сыром виде можно использовать пластинки листьев одуванчика, сныти, купыря, окопника, свербиги, бодяка, чертополоха, осота, ботву редиса, редьки, турнепса, репы, капустный лист.

Салаты можно готовить или из какого-нибудь одного вида зелени или смешивать несколько видов, подбирая их по вкусу и запаху: душистую зелень — с лишенными запаха (например, купырь с мокрицей), острые на вкус—с пресными (например, ярутку с лебедой). Такие смеси особенно хороши при недостатке вкусовых приправ: горчицы, уксуса и т. п. Изготовлять и заправлять салат надо незадолго до подачи на стол, так как нарезанная заранее зелень вянет и теряет витамины, а заправленный задолго до еды салат становится неприятно скользким.

Лучше всего салат заправлять минут за 15 до подачи на стол. Жидкую заправку кладут в таком количестве, чтобы салат получился сочный, сухая зелень для еды неприятна. Уксус рекомендуется добавлять во все виды салатов, он придает блюду более тонкий, освежающий вкус, а его кислота способствует сохранности витамина С.

За неимением уксуса можно использовать любую съедобную кислоту: лимонную, молочную, винную, а также клюк-

венный и щавелевый экстракты. Острые приправы (перец, горчица) необходимы в салатах из пресных растений. Сладость (сахар, сахарин) можно по вкусу добавлять в любой салат, особенно в горькие салаты из одуванчика, сурепки, ботвы хрена.

Из огородных растений в сыром виде не следует употреблять только ботву свеклы, так как она вызывает неприятное царапающее ощущение в горле. Зато в слегка отваренном виде ботва свеклы весьма хороша в винегретах.

Для осенне-зимнего времени, когда нет свежих молодых растений, следует заготовлять салатную зелень в виде маринадов. Ботву некоторых овощей можно для этой цели заквашивать, например, зеленый капустный лист, ботву брюквы, турнепса, свеклы, молодую ботву моркови. Маринованная и квашеная зелень не требует в салатах никаких приправ, а в винегреты может итти как в сыром, так и в тушеном виде.

Для изготовления маринада листья, черешки листьев, очищенные от кожицы стебли (купырь, окопник), листовую капусту, капустные кочерыжки и т. п. режут на куски около 2 сантиметров и опускают на 1—5 минут, в зависимости от грубости материала, в крутокипящую слегка подсоленную воду. Затем зелень вынимают из кипятка, обливают холодной водой, дают стечь воде, плотно закладывают в банки и заливают холодной маринадной заливкой.

Маринадную заливку готовят кипячением 3—5% уксуса с солью и специями: лавровым листом, корицей, гвоздикой, душистым и горьким перцем, листьями черной смородины, борщевика, купыря, тмином, анисом, укропом и т. п., в зависимости от того, что имеется. В некоторые маринады хорошо добавить немного сахара или сахарина (например, в окопник). Более грубый материал — капустные кочерыжки, стебли купыря — можно прокипятить в маринадной заливке и вместе с нею остудить, это будет способствовать лучшей сохранности маринада.

Банки с маринадом герметически закупоривают и хранят в помещении с ровной низкой температурой (не выше +5°).

Для заквашивания зелень шинкуют (тонко нарезают ножом) или измельчают сечкой, перемешивают с солью (1—3%) [1] и плотно укладывают в деревянные боченки или стеклянные банки. На дно тары, в середине за-

---

[1] Горчащую зелень после этого следует отжать руками, чтобы удалить горьковатый сок.

квашиваемого материала и сверху следует положить душистые специи: лавровый лист, укроп, смородинный лист и т. д. Сверху все это закрывают чистой тряпочкой, накладывают деревянный кружок и гнет из камней. Для гнета не годятся известняк, кирпичи и металлические предметы. Вес гнета должен составлять 5—10% веса заквашиваемого материала.

Когда начнется брожение и появится пена, ее нужно удалять шумовкой и чистой тряпкой, а заквашиваемый материал раз в три дня протыкать до дна заостренной деревянной палкой для удаления накапливающихся газов. Это особенно необходимо делать, если заквашивают в таре большой емкости.

По окончании брожения выделение пены прекратится. В дальнейшем надо регулярно следить за чистотой поверхности квашеного материала и периодически промывать тряпочку, обмывать кружок, гнет и края тары, чтобы на них не было плесени. Хранить квашеный продукт следует при низкой, ровной температуре.

Для квашения нельзя употреблять металлическую посуду.

Квашению лучше поддаются растения с большим содержанием сахара (капуста, свекла), так как сахар нужен для развития молочнокислых бактерий, вырабатывающих молочную кислоту, которая и действует консервирующим образом. Если заквашивают продукт с малым содержанием сахара, то хорошо в него добавить до 10% нарезанных тонкими ломтиками сладких корнеплодов: свеклы, моркови.

Раскладки для салатов и винегретов в граммах на одну порцию

Заправляют салат специями обычно в следующих количествах (тоже на 1 порцию): уксус (употребляется обычно 3%) —10—15 граммов (около 1 столовой ложки), соль (измельченная в пудру) — 2—3 грамма (от 1/3 до 1/2 чайной ложки), растительное масло — 5 граммов (около 1/2 столовой ложки), перец молотый — 0,02 грамма, горчица 0,5—1 грамм, сахар—1—3 грамма (до 1/2 чайной ложки). Во всех салатах и других блюдах сахар можно заменять сахарином — до 0,05 грамма на 1 порцию. Так как сахарин значительно слаще сахара, то его и следует употреблять в гораздо меньшем количестве, по вкусу.

Салат из одуванчика или осота

Одуванчик (ранневесенние листья) или осот (листья) 100 г
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 1 »
Сахар (сахарин по вкусу) 3 »
Соевый кефир . . . . . 100 »

При использовании осота сахар можно не класть.

Салат из сныти

1) Сныть (только начинающие разворачиваться листочки с черешками) 100 г
Уксус . . . . 10 »
Соль . . . . 3 »
Масло растительное . . . 5 »
2) Сныть (вполне развитые молодые листья без черешков) . . . . 100 г
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 2 »
[Горчица . . . . 0,5 »][1]
Кефир . . . . 100 »

Салат из купыря

1) Купырь (молодые листья) . . . . 100 г
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »
Кефир . . . . 50 »
2) Купырь (листья и очищенные стебли) . . 30 г
Лук (репка или перо) . . 20 »
Липа (молодые листья) . 50 »
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »

Салат из ярутки или пастушьей сумки

Ярутка (молодые листья) 100 г
Соль . . . . 3 »
Соевый кефир . . . . 100 »

[1] В квадратных скобках везде указываются продукты, без которых можно обойтись.

Салат из крапивы

Крапива (молодые побеги с листьями) . . . . 100 г
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »

Крапиву для уничтожения жгучести слегка растереть в деревянной чашке деревянной картофелемялкой.

Салат из глухой крапивы

Крапива (молодые побеги с листьями) . . . . . 100 г
Уксус . . . . 10 »
Соль . . . . 2 »
Перец . . . . 0,02 »
Кефир . . . . 100 »

Салат из мокрицы

Мокрица (все растение без корней) . . . . . 80 г
Купырь (сильно измельченные листья) . . . 20 »
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »
[Масло растительное . . 5 »]

Салат из лебеды

1) Лебеда (очень молодые растеньица, 5 — 10 сантиметров высотой, без корней) . . . . . 100 г
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 2 »
Сахар (сахарин по вкусу) 1,5 »

Этот салат хорош и под белым соусом.

2) Лебеда . . . . 50 г
Редис (тонкими кружочками) . . . . 50 »
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »
Масло . . . . 5 »

Салат сборный

1) Сурепка (листья) . . . 15 г
Пастушья сумка (листья) 15 »
Сныть (листья) . . . . 15 »

Мокрица (все растение без корней) . . . . . 20 г
Ярутка (листья) . . . . 20 »
Купырь (листья) . . . . 15 »
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »
Сахар (сахарин по вкусу) 1 »
Кефир . . . . 100 »
2) Сныть (листья) . . . 30 г
Одуванчик (листья) . . . 10 »
Жеруха или сердечник листья . . . . 20 »
Кислица или щавель (листья) . . . . . . 40 »
Уксус . . . . 10 »
Соль . . . . 2 »
Горчица . . . . 1 »
[Масло растительное . . 5 »]

Салат из ботвы

1) Турнепс или репа (листья) . . . . . . 100 г
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »
Масло . . . . 5 »
2) Салат . . . . 50 г
Лук-перо . . . . 10 »
Свекла и брюква или кольраби (черешки листьев, нарезанные столбиками и отваренные) . 40 »
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 2 »
[Масло растительное . . 5 »]
3) Салат . . . . 100 г
Уксус . . . . 15 »
Сахар (сахарин по вкусу) 3 »
4) Брюква, турнепс или кольраби (отварные черешки) . . . . . . 30 г
Осот (листья) . . . . . 50 »
Купырь, окопник (очищенные стебли) . . . . . 15 »
Лук-перо . . . . 5 »
Укроп . . . . 1 »
Уксус . . . . 10 »
Соль . . . . 3 »

Отварку производить в очень небольшом количестве воды, только чтобы не подгорело; часть отвара употребить на заправку, смешав его с уксусом и солью; **укропом посыпать каждую порцию.**

Салат из кочанной капусты

Капуста (плотный, белый, сладкий кочан мелко нашинковать) . . . . 100 г
[Уксус . . . . 10 »]

Салат из кочанной капусты с огурцом

Капуста (шинкованная) . 50 г
Огурцы (очищенные и нарезанные тонкими кружочками) . . . . . . 50 »
Уксус . . . . 10 »
Соль . . . . 1 »

Салат из огурцов и помидоров

Огурец (очищенный и нарезанный ломтиками) . 50 г
Помидор (нарезанный ломтиками) . . . . 50 »
Уксус . . . . 15 »
Соль . . . . 3 »
Перец . . . . 0,02 »

Салат из капустных кочерыжек

Кочерыжки (нарезать стружкой) . . . . . 100 г
Уксус . . . . 5 »
Соль . . . . 1 »
Масло растительное . . . 5 »

Салат из капусты с морковью

Капуста (внутренняя часть кочна, очень мелко нашинкованная) . . . . 60 г
Морковь (натертая стружкой) . . . . 40 »

Морковь можно заменить брюквой или турнепсом, но тогда нужно заправить солью.

Салат из цветной капусты со свеклой

Цветная капуста (отваренная) . . . . 70 г
Свекла (отваренная) . . 30 »
Соль . . . . 2 »
Горчица . . . . 1 »

Свеклу варить отдельно от капусты. Свекольный отвар смешать с солью и горчицей и заправить салат.

Салат из брюквы с зеленью

Брюква (натертая, с кожицей, крупной стружкой)	85 г
Морковь (отваренная и мелко изрубленная молодая ботва)	15 »
Укроп (мелко нарезанный)	5 »
Уксус	10 »
Соль	2 »

Салат из капустных кочерыжек (брюквы, турнепса, моркови)

Очищенные кочерыжки (можно и от цветной капусты или корнеплоды)	100 г
[Уксус	5 »]
[Соль	1 »]

Капустные кочерыжки или неочищенные от кожицы корнеплоды брюквы, турнепса, моркови натереть на терке и употреблять как салат без заправки или заправив солью и уксусом.

Салат из корнеплодов с зеленью

Свекла (отваренная)	10 г
Морковь (сырая, тертая)	10 »
Брюква или турнепс (сырые, тертые)	10 »
Редис (ботва шинкованная)	20 »
Купырь (очищенный стебель)	20 »
Уксус	15 »
Соль	2 »

Отвар от свеклы употребить на заправку в смеси с уксусом и солью.

Салат с картофелем

Картофель	20 г
Квашеная ботва турнепса или капусты	10 »
Маринованная морковь	10 »
Маринованные черешки листьев свеклы	30 »
[Масло растительное	5 »]

В виде салата в осенне-зимний период можно также употреблять следующую маринованную и квашеную продукцию.

Маринады

Одуванчик (листья).
Одуванчик (бутоны цветов).
Лопух (черешки листьев).
Лопух (корень).
Окопник (молодые листья).
Окопник (очищенные стебли).
Окопник (корень, пропущенный через мясорубку).
Купырь (очищенные стебли).
Иван-чай (листья).
Сныть (только что начинающие развертываться листья).
Ярутка (листья).
Чистяк (бутоны цветов).
Калужница (бутоны цветов).
Рогоз, тростник (ростки).
Мокрица (пюре из зелени).
Бодяк (пюре из зелени).
Брюква (черешки листьев).
Турнепс (черешки листьев).
Кольраби (черешки листьев).
Свекла (черешки листьев).
Борщевик (черешки листьев).
Капуста белая кочанная.
Капуста красная кочанная.
Капуста красная (лист).
Капуста (зеленый лист).
Капустные кочерыжки (очищенные).
Капуста цветная.
Свекла.
Турнепс.
Брюква.
Морковь.
Помидоры мелкие, зеленые.

Кpашение

Капуста (зеленый лист).
Капуста белокочанная.
Свекла (ботва).
Свекла (корнеплод).
Турнепс (ботва).
Брюква (ботва).
Морковь (ботва без черешков).

Винегрет сборный с картофелем

Картофель	20	г
Морковь	10	»
Редис	10	»
Свекла, брюква, турнепс (листья и черешки)	15	»
Осот или жеруха (листья)	15	»
Лук-перо	10	»
Купырь (очищенные стебли)	20	»
Уксус	15	»
Соль	3	»
Горчица	1	»

Отваренные и нарезанные картофель, морковь, черешки листьев свеклы, брюквы и турнепса и отдельно отваренные их листья в остуженном виде смешивают с подготовленной свежей зеленью лука, купыря, осота и тонко нарезанным редисом.

Винегрет с горохом

Горох (отваренный)	20	г
Огурцы	15	»
Лук-перо	5	»
Сныть и борщевик (отваренные черешки листьев)	20	»
Купырь или окопник (очищенные стебли)	10	»
Осот (листья и очищенные стебли)	10	»
Кислица или щавель (листья)	10	»
Уксус	10	»
Соль	3	»
[Масло растительное	5	»]

Если горох свежий, то его можно не отваривать, а размочить в течение суток. Размачивать нужно в кипяченой воде, сменяя несколько раз воду.

Винегрет с кочанной капустой и салатом

Свекла ботва (отварить, остудить, нарезать)	10	г
Цветная капуста (черешки листьев,—то же)	10	»
Морковь (то же)	10	»
Капуста (кочан)	20	»
Салат (листья и очищенные стебли)	20	»
Огурцы (очищенные)	10	»
Кочерыжки цветной капусты	10	»
Редис	10	»
Уксус	15	»
Соль	3	»
[Масло растительное	5	»]

Винегрет с цветной капустой и помидорами

Цветная капуста (кочерыжки и черешки листьев), отварить и нарезать	20	г
Огурцы	10	»
Лук (репка)	10	»
Помидоры зеленые, мелкие (маринованные или соленые, нарезать тонкими кружками)	15	»
Помидоры красные (нарезать ломтиками)	20	»
Одуванчик (маринованные листья)	15	»
Окопник (очищенные стебли, нарезать столбиками)	10	»

Заправить маринадной заливкой от помидоров.

Винегрет со свеклой

Свекла (корнеплод, отварить, нарезать кружками)	10	г
Свекла (ботва, отварить, нарезать)	10	»
Цветная капуста (головки, отварить, разделить на мелкие головки)	15	»
Цветная капуста (ботва, отварить, нарезать)	10	»
Морковь (отварить, нарезать кружками)	5	»

Брюква или турнепс (корнеплод, натереть) . . .	25 г
Капуста (кочан, мелко нашинковать)	5 »
Соль	3 »

Заправить отваром из корнеплодов с солью

Винегрет со щавелем-пюре

Капуста (шинкованная) .	20 г
Огурцы (ломтиками) . . .	15 »
Помидор (ломтиками) . .	5 »
Свекла (отваренная, нарезанная кружочками) .	10 »
Морковь (отваренная, нарезанная кружочками) .	10 »
Горох (молодой, лущеный)	20 »
Щавель-пюре	20 »
Соль	3 »

Заправить свекольным отваром, смешанным со щавелевым-пюре и солью.

Винегрет с картофелем и солеными огурцами

Картофель (отваренный, нарезанный ломтиками) . .	20 г
Свекла (отваренная, нарезанная столбиками) . .	10 »
Морковь (отваренная, нарезанная кружочками) .	10 »
Капуста (отваренная, нарезанная)	15 »
Огурцы (соленые, нарезанные кружочками) .	20 »
Помидоры (красные, соленые, нарезанные ломтиками)	15 »
Горчица	1 »
Соль	по вкусу

Заправить отваром от овощей в смеси с горчицей и солью.

Винегрет зимний из капустного листа

Зеленый капустный лист квашеный (стушить с лавровым листом и перцем)	60 г
Лук-поррей (или лук-перо)	10 »
Грибы (сушеные, размягченные тушением в небольшом количестве воды)	20 г
Огурцы (соленые, нарезанные кружочками) .	10 »
Масло растительное . . .	5 »

Заправить луково-грибным отваром с маслом.

Винегрет зимний с белокочанной капустой

Белокочанная капуста квашеная (шинкованная, пополам сырая и тушеная)	30 г
Лук-перо или лук-поррей (сушеный, размягченный тушением)	10 »
Красная капуста (кочан или лист, маринованные)	15 »
Свекла (черешки маринованные)	10 »
Морковь (маринованная) .	10 »
Грибы (соленые)	15 »
Горох или картофель (отваренный)	10 »
Масло растительное . . .	5 »

Заправить маринадной заливкой от свеклы.

Винегрет с селедкой

Капуста или огурцы (соленые)	30 г
Свекла (ботва квашеная) .	20 »
Свекла (корнеплод отварный, ломтиками)	5 »
Морковь (отварная, ломтиками)	10 »
Брюква (отварная, ломтиками)	10 »
Картофель (отварной, мелкий, половинками) . .	20 »
Селедка (очищенная от костей, мелкими кусочками)	50 »
или мясо консервированное	100 »
Хрен (мелко натертый) . .	5 »
Соль	1 »
Масло растительное . . .	5 »

Заправку сделать из отвара корнеплодов с маслом и солью.

Винегрет с дикорастущей зеленью

Сныть, купырь, липа (листья) и мокрица (без корней) (нашинковать в сыром виде)	80 г
Картофель (отварить, нарезать столбиками)	40 »
Лук (репка или перо, нарезать тонко)	10 »
Свекла (отварить, нарезать кубиками)	20 »
Мука	5 »
Яичный порошок	5 »
Сгущенное молоко	5 »
(или кефир)	50 »
Уксус	10 »
Перец	0,02 »
(или горчица)	5 »

Яичный порошок развести водой, подбить мукой, нагревать помешивая, остудить помешивая, соединить с кефиром, уксусом и горчицей (перцем), заправить винегрет.

Винегрет сборный

Зелень сборная (дикорастущая и ботва, нашинковать сырую)	80 г
Горох или чечевица (отварить)	40 »
Свекла, морковь (отварить, нарезать кружочками)	40 »
Мука	5 »
Яичный порошок	5 »
Сгущенное молоко	5 »
(или кефир)	50 »
Уксус	10 »
Соль	2 »
Горчица	1 »

Яичный порошок и мука употребляются, как и в предыдущем рецепте.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Для приготовления щей, супов и борщей можно использовать все виды съедобных дикорастущих растений и ботву огородных культур как в чистом виде, так и в смеси с разной крупой.

Молодую, свежую зелень для первых блюд употребляют шинкованной, протертой или размолотой в мясорубке. Более взрослые, огрубевшие растения лучше использовать только сильно измельченными или протертыми. Старая, волокнистая, деревянистая зелень пригодна лишь для изготовления отваров-бульонов.

Зелень можно измельчить в сыром виде или предварительно стушить ее в небольшом количестве воды, а затем протереть через сито (дурхшлаг) или пропустить через мясорубку.

Для щей и борщей зелень следует ошпарить кипятком, измельчить и обжарить в жирах, а затем уже закладывать ее в варку. Если нет жира, зелень, особенно квашеную, следует вместо обжарки тушить в небольшом количестве воды. Когда зелень при тушении размягчится, жидкость доводят до нужного объема.

Для растительно-крупяных блюд крупу надо варить не до полной готовности отдельно от зелени, которая под-

готовляется одним из вышеописанных способов. Затем все соединяют, если нужно, доливают водой и кладут специи. Все это снова варят до полной готовности.

Для холодных супов (окрошки, ботвиньи) зелень ошпаривают или тушат до готовности. Для окрошки зелень измельчают (шинкуют) ножом, а для ботвиньи сырую или вареную зелень размалывают в мясорубке или после тушения протирают. Бульон для холодных супов готовят на квасе, томатном или щавелевом соке, на разведенном уксусе и растительных грибных или рыбных отварах. В холодный бульон закладывают все остальные составные части.

Кислую зелень (щавель, кислицу) следует отваривать отдельно от других растений.

Сладкие супы готовят из ревеня, щавеля, кислицы, окопника, очищенных стеблей купыря, очищенных черешков листьев лопуха с добавкой сухофруктов и крупы. Некоторые виды крупы (пшено, пшеничка) хорошо размолоть наподобие манной крупы. Сладкие супы требуют добавки по вкусу сахара (до 15 граммов на порцию) или сахарина (в зависимости от степени его сладости, обычно около 0,05 грамма).

Раскладки для первых блюд в граммах на одну порцию

Окрошка из сныти

Сныть (листья, нашинковать, стушить)	80 г
Купырь (очищенные стебли, сырые, ломтиками)	40 »
Лук (перо, мелко нарезать)	15 »
Квас	200 »
Простокваша (кефир)	100 »
Соль	5 »
Горчица	1 »

При отсутствии кваса можно приготовить отвар-бульон из черешков и более грубых частей сныти, соединить с водой, в которой тушились листья, остудить, добавить уксус и положить остальные составные части.

Окрошка из сборной зелени с селедкой

Крапива (молодая зелень, нашинковать, стушить)	60 г
Щавель или кислица (листья, нашинковать и стушить)	40 »
Клевер (листья, нашинковать и стушить)	20 »
Иван-чай (молодые листья, нашинковать и стушить)	10 »
Лук (перо, мелко накрошить)	15 »
Укроп (мелко нарезать)	10 »
Селедка (очистить, нарезать кусочками)	50 »
Сметана (кефир)	50 »

В виде бульона использовать отвары зелени в соединении с бульоном из костей и очищенной от чешуи кожи селедки.

Окрошка из ботвы с грибами

Свекла (продернутый свекольник с ботвой, ошпарить, прожарить в масле)	50	г
Цветная капуста (листья, ошпарить, прожарить в масле)	25	»
Кольраби, брюква (черешки листьев, ошпарить, прожарить в масле)	25	»
Лук (перо, мелко нарезать)	20	»
Грибы (свежие, отварить, нарезать, отвар использовать на бульон)	100	»
Масло растительное	5	»
Уксус	15	»
Соль	5	»

Окрошка из лебеды

Лебеда (молодая зелень, нарезать, отварить, остудить в отваре)	100	г
Сельдерей (зелень, мелко нарезать)	10	»
Лук (перо, мелко нарезать)	15	»
Редис (все растение, ботву ошпарить, порубить; корнеплод нарезать тонкими кусочками)	100	»
Чеснок (растереть с солью)	5	»
Уксус	15	»
Соль	5	»
Сметана	15	»

Окрошка сборная

Сныть (листья), Борщевик (листья), Лебеда (молодая зелень), Подорожник (листья), Клевер (листья)	40	г (каждого)
Щавель или кислица (листья)	80	»
Китайская капуста (листья), Цветная капуста (ботва), Турнепс или редис (ботва)	60	»

Всю зелень отварить, порубить, остудить в отварах.

Петрушка (зелень, мелко нарубить)	25	»
Хрен (натереть)	10	»
Соль	5	»

Окрошка из сырой зелени

Пастушья сумка (все надземные части, сделать крепкий бульон, употреблять только бульон)	500	г
Мокрица (молодая зелень, мелко нарубить), Лебеда (молодая зелень, мелко нарубить)	150	»
Щавель или кислица (молодые листья, пропустить через мясорубку)	40	»
Ярутка (нашинковать)	5	»
Петрушка (нашинковать)	5	»
Укроп (нашинковать)	5	»
Соль	5	»
Кефир	50	»
Перец	0,02	»

Ботвинья из сырой лебеды с селедкой

Лебеда (молодая зелень, пропустить через мясорубку)	200	г
Селедка (очистить от костей, пропустить через мясорубку, из костей и кожи сделать отвар)	50	»
Уксус	15	»
Хрен	10	»
или чеснок (натереть)	5	»

Ботвинья из огородной зелени

Свекла (ботва, отварить, протереть)	100	г
Китайская капуста (листья, отварить, протереть)	30	»
Редис (ботва, отварить, протереть)	20	»
Морковь (молодая ботва, мелко нарезать)	20	»
Лук-поррей (мелко нарезать)	10	»
Огурцы или очищенные стебли купыря, или окопника (нарезать кубиками)	20	»
Петрушка (нарезать)	5	»
Укроп (нарезать)	2	»
Сельдерей (нарезать)	2	»
Соль	5	»
Горчица	1,0	»
или перец	0,02	»
Квас	350	»

Ботвинья из свекольника и щавеля

Свекла (продернутая, ботва с корнеплодами, отварить, порубить)	80	г
Щавель (листья, отварить и протереть)	60	»
Мокрица или лебеда (зелень, отварить и протереть)	50	»
Купырь (мелко нарезать)	20	»
Лук-перо (мелко нарезать)	20	»
Квас (сладкий)	350	»
Соль	5	»
Хрен	10	»
или горчица	1	»

Ботвинья из свекольника

Свекла (продернутая, молодая с ботвой, отварить, перемолоть, остудить в отваре)	200	г
Уксус	15	»
Соль	3	»
Сметана	50	»
или кефир	100	»
Горчица	1	»

Ботвинья из щавеля

Щавель (листья, отварить, протереть, остудить в отваре)	60	г
Мокрица или лебеда (молодая зелень, отварить, протереть, остудить в отваре)	140	»
Соль	5	»
Сметана	50	»
или кефир	100	»
[Яичный порошок	5	»]
[Мука	5	»]

Яичный порошок разболтать в воде, подбить мукой, нагревать помешивая. Остудить помешивая, соединить со сметаной, влить в ботвинью.

Холодный суп из зелени

Лебеда (зелень, отварить, протереть)	100	г
Щавель или кислица (листья, отварить, протереть)	50	»
Манная крупа (или молотое пшено, сварить жидкую кашицу)	10	г
Соль	1	»
Кефир	100	»

Соединив все вместе, остудить, заправить кефиром.

Щи из сныти на костном отваре

Сныть (пластинки и черешки листьев)	200	г
Лук	10	»
Жир	5	»
Соль	5	»

Листья отварить, порубить, черешки нарезать столбиками, отварить, соединить с костным отваром, заправить.

Щи из крапивы (лебеды, мокрицы) со щавелем

Крапива (молодая зелень, нарезать, отварить)	130	г
Щавель (листья, нарезать, отварить)	70	»
Соль	5	»
Лук	10	»
Шпиг (нарезать, пережарить с луком, заправить щи, дать вскипеть)	30	»

Щи зеленые

Крапива или лебеда или мокрица (отварить, протереть)	200	г
Мука	5	»
или молотое пшено	10	»
Соль	5	»
Уксус	15	»
Сметана или кефир	50	»

Щи ленивые из ботвы

Китайская капуста (листья, крупно нарезать)	100	г
Цветная капуста (ботва, крупно нарезать)	80	»
Лук (репка, нашинковать)	10	»
Укроп, морковь, сельдерей (зелень, нарезать, засыпать перед подачей)	30	»
Жир	5	»
Соль	5	»
Перец	0,02	»

Щи зеленые сборные

Зелень (сныть, купырь, мокрица, липа, крапива, клевер, подорожник) 200 г
Крупа (пшено, рис) . . . 20 »
Мясо (отварить, нарезать кусочками) . . . . . 50 »
Лук . . . . 5 »
Уксус . . . . 10 »
Соль . . . . 4 »

Вместо крупы можно использовать шрот (50—100 граммов), который надо предварительно сварить и прожарить в духовом шкафу.

Щи сборные из ботвы

Капуста цветная (ботва) 50 г
Капуста кочанная (зеленый лист) . . . . . 30 »
Брюква (ботва) . . . . . 30 »
Кольраби (ботва) . . . . 20 »
Турнепс (ботва) . . . . 50 »
Морковь (молодая ботва) 20 »
Мука . . . . 5 »
Петрушка (посыпать в сыром виде) . . . . . 5 »
Укроп (посыпать в сыром виде) . . . . 3 »
Уксус . . . . 5 »
Соль . . . . 5 »

Щи кислые из ботвы с грибами

Квашеная ботва (капуста, турнепс, брюква) . . 200 г
Мука . . . . 5 »
Соль . . . . 4 »
Жир . . . . 5 »
Грибы сушеные . . . . . 10 »

Отварить в небольшом количестве воды грибы, стушить ботву с грибами, жиром, лавровым листом и перцем, долить грибным отваром и водой, прокипятить, заправить мукой.

Борщ с цветной капустой

Свекла (ботва) . . . . 150 г
Цветная капуста (ботва и головки) . . . . . 50 »
Купырь или борщевик . . 30 г
Мука . . . . 10 »
или крупа . . . . . . 20 »
Жир . . . . 5 »
Щавель-пюре . . . . . . 10 »
Соль . . . . 5 »

Борщ из разной зелени

Свекла (ботва) . . . . . 140 г
Турнепс (ботва) . . . . . 20 »
Брюква (ботва) . . . . . 20 »
Редис (ботва) . . . . . 40 »
Лук . . . . 5 »
Соль . . . . 5 »
Уксус . . . . 5 »

Борщ зимний

Свекла (черешки листьев, маринованные или квашеные, стушить) . . . 200 г
Лук-перо (сушеный, размягчить тушением и обжарить со шпигом) . . 5 »
Шпиг . . . . 15 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 4 »
[Кефир . . . . 50 »]
[Шрот (засыпка) . . . . 50 »]

Суп лапша с пастушьей сумкой

Пастушья сумка (листья и концы побегов с цветами и плодами, порубить и сварить) . . . 200 г
Лапша (засыпать, когда зелень сварится) . . . 20 »
Соль . . . . 5 »
Купырь (мелко нарезать, посыпать в тарелку) . 20 »

Суп-пюре из дикорастущей зелени

Сныть . . . . 30 г
Борщевик . . . . 20 »
Бодяк . . . . 50 »
Соль . . . . 5 »
[Жир . . . . 5 »]
Крупа (молотая) . . . . 10 »

Суп-пюре из ботвы

Китайская капуста . . . 80 г
Морковь (молодая ботва) 100 »
Укроп (посыпать при подаче) . . . . 20 »
Соль . . . . 5 »
Сметана или кефир . . . 50 »

Суп морковный

Морковь (продернутая, молодая с ботвой, нарубить) . . . . 200 г
Пшено . . . . 10 »
Лук . . . . 5 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »

Суп из цветной капусты

Цветная капуста . . . 200 г
Соль . . . . 5 »
Укроп (посыпать при подаче) . . . . 5 »
Молоко соевое . . . . . 200 »

Ботву мелко порубить, головку разделить на мелкие части, ножку нарезать кружками. Отварить отдельно. Вскипятить молоко, соединить все вместе, дать вскипеть.

Рассольник

Огурцы или помидоры (соленые, нарезать кружками) . . . . 150 г
Лук (сушеный, распарить, обжарить с жиром) . . 5 »
Шпиг . . . . 15 »
или жир . . . . 5 »
Крупа (перловая, пшено) . 20 »
Соль . . . . 3 »

Селянка

Ботва (свежая, шинкованная или квашеная) . . 150 г
Помидоры (зеленые, соленые) . . . . 50 »
Крупа (пшено, рис) . . . 10 »
Сосиски или сардельки, или колбаса (нарезать кружками) . . . . . 100 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . по вкусу

Дрожжевой суп с зеленью

Дрожжи белковые (развести в воде, прокипятить) . . . . 100 г
Сныть (листья шинкованные) . . . . 200 »
Лук . . . . 5 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 5 »

Суп-пюре из гороховой ботвы

Гороховая ботва (перемолоть) . . . . 100 г
Пастернак (листья, нашинковать) . . . . 50 »
Брюква или репа (ботва, нашинковать) . . . . 50 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 5 »

Суп картофельный

Картофель . . . . . . 50 г
Мука . . . . 5 »
Лук . . . . 5 »
Жир . . . . 5 »
Купырь (молодые листья, мелко нарезать, посыпать при подаче) . 20—10 »
Соль . . . . 5 »

Суп из квашеной и сушеной зелени

Ботва (квашеная, стушить с жиром и перцем) . . 100 г
Сушеная зелень дикорастущих (размягчить тушением, пропустить через мясорубку) . . . . . 100 »
Соль . . . . 5 »
Уксус (количество уксуса зависит от вкуса квашеной ботвы) . . . . . 10 »
Мука . . . . 5 »
или крупа . . . . 10 »
Жир . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »

Сладкие супы

Суп молочный

Молоко (можно соевое, вскипятить) . . . . . . 300 г
Цветная капуста (головка) . . . . 100 »
Морковь (корнеплод) . . 100 »
Соль . . . . 1 »
Сахар . . . . 1,5—2 »
(или сахарин по вкусу)

Цветную капусту и морковь стушить в воде, откинуть; капусту мелко нарезать, морковь нарезать столбиками. Все вместе с отваром соединить с молоком.

Суп из ревеня (горячий)

Ревень . . . . 100 г
Манная крупа или молотое пшено . . . . . 20 »
Соль . . . . 1 »
[Жир . . . . 5 »]
Сахар . . . . 3 »
(или сахарин по вкусу)

Суп из окопника (холодный)

Окопник (очищенные стебли) . . . . 100 г
Сухофрукты . . . . . . 20 г
Сахар . . . . 10 »
(или сахарин по вкусу)

Суп из щавеля

Щавель (отварить протереть) . . . . 80 г
Лебеда или мокрица (отварить, протереть) . . . 120 »
Мука . . . . 5 »
или крупа . . . . 10 »
Сахар . . . . 10 »
(или сахарин по вкусу)

Суп из щавеля, кислицы

Щавель (нашинковать, сварить) . . . . 100 г
Купырь (очищенные стебли, нарезать столбиками, стушить, отвар купыря не употреблять) . . . 20 »
Мука (или манная крупа, или молотое пшено) . . 20 »
Яичный порошок (сделать клецки) . . . . 2 »
Сахар в отвар и в клецки 10 »
(или сахарин по вкусу)

ВТОРЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Из зелени дикорастущих и ботвы огородных растений можно приготовлять самые разнообразные горячие и холодные вторые блюда и закуски.

При приготовлении вторых блюд при тушении зелени воды добавляют немного, что повышает их вкусовые качества. Поэтому для изготовления вторых блюд часто применяют тушение, а не варку.

Как в супах, так и здесь зелень можно использовать в различной степени измельчения и в самых разнообразных комбинациях. Зелень шинкуют, рубят, пропускают через мясорубку или протирают. Для одного и того же блюда различную зелень, в зависимости от ее грубости, обрабатывают разными способами.

Так, для пюре мягкую зелень после тушения достаточно пропустить через мясорубку, а огрубевшую, волокнистую необходимо протереть. Перемолотую или протертую массу

соединяют с отваром, кипятят и заправляют. Вкусовые качества пюре повысятся, если его заправить небольшим количеством муки или мелко размолотой крупы (лучше всего пшенной). В качестве приправ для пюре необходимы соль, перец, иногда уксус, кефир или сметана и жир.

Для котлет, битков, зраз, запеканок и рулетов зелень ошпаривают или тушат, откидывают на решето для стекания воды, отжимают руками и пропускают через мясорубку. Полученный фарш заправляют солью, перцем и разделывают котлеты (или другой вид кушанья). Чтобы образовалась румяная корочка, котлеты, зразы и т. д. перед обжаркой надо обвалять в толченых сухарях. Сухари можно заменить шротом, который для этой цели просушивают и слегка обжаривают до светлокоричневого цвета. Это лучше всего можно сделать в духовке.

Если для котлет используется трудно связывающаяся зелень, растительный фарш смешивают с вязкой кашей или добавляют в него муки или молотой крупы. В этом случае при изготовлении фарша зелень не нужно сильно отжимать, так как крупа вберет в себя избыток влаги.

Запеканки делают из такой же размолотой массы, можно добавить кашу или муку. Приготовленную массу выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями (или шротом) противень и запекают. При отсутствии духовки запеканки можно делать между двух сковородок.

Для фаршей зелень после измельчения и тушения прожаривают с жиром и специями, что улучшит ее вкус.

Оладьи готовят из растительного пюре в смеси с обычной дрожжевой опарой.

Раскладки для изготовления вторых блюд в граммах на одну порцию

Котлеты белковые с зеленью

Дрожжи белковые	100	г
Зелень (лебеда, крапива, сныть, клевер или мокрица)	100	»
Шрот	40	»
Мука	5	»
Соль	3	»
Лук	5	»
Перец	0,05	»
[Сухари (шрот)	10	»]
Жир	5	»

Сварить порознь дрожжи, зелень и шрот. Зелень откинуть, пропустить через мясорубку. Соединить все вместе, заправить приправами, тщательно перемешать, разделать котлеты.

Котлеты белковые со жмыхом и зеленью

Дрожжи белковые	100	г
Зелень	100	»
Жмых (в виде муки)	30	»

Мука . . . . 5 г
Соль . . . . 3 »
Лук . . . . 5 »
Перец . . . . 0,05 »
Сухари (шрот) . . . . . 10 »
Жир . . . . 5 »

Обработка составных частей, как и в предыдущем рецепте.

Котлеты капустные со шротом

Капуста кочанная или цветная (ботва и кочерыжки) . . . . 300 г
Шрот . . . . 50 »
Мука . . . . 5 »
Соль . . . . 3 »
Сухари (шрот) . . . . . 10 »
Жир . . . . 5 »

Котлеты из лебеды или мокрицы

Лебеда или мокрица (зелень) . . . . 300 г
Соль . . . . 4 »
Перец . . . . 0,02 »
Сухари (шрот) . . . . . 10 »

Обжарить до образования корочки, подавать с грибным или щавелевым соусом.

Котлеты картофельные с крапивой

Картофель . . . . 200 г
Крапива (молодая) . . . 100 »
Сухари . . . . 10 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 4 »

Подавать с соусом из муки с зарумяненным луком.

Котлеты, битки из разной зелени

Зелень (дикорастущая, ботва) . . . . 150 г
Крупа . . . . 40 »
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »
Жир . . . . 5 »
Сухари (шрот) . . . . . 10 »

[Подавать с маринадом из корня окопника.]

Котлеты из свекольной ботвы

Свекла (ботва) . . . . . 300 г
Мука . . . . 5 »
Соль . . . . 3 »
Жир . . . . 5 »

Подавать с соусом из тертой свеклы или моркови.

Зразы с лопухом (стеблем купыря)

Рыба (мясо) . . . . . . 100 г
Хлеб . . . . 15 »
Лопух (корень, черешки листа) . . . . 80 »
Лук . . . . 10 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »
Сухари (шрот) . . . . . 15 »

Из рыбы (мяса) изготовить с хлебом котлетный фарш. Лопух мелко нарезать, стушить в небольшом количестве воды, откинуть, обжарить с луком, солью, перцем. Начинить зразы фаршем из лопуха, обвалять в сухарях, обжарить. Подать со щавелевым пюре или грибным соусом.

Зразы из зелени

Лебеда (зелень) . . . . 200 г
Щавель или кислица . . . 60 »
Брюква (ботва) . . . . . 20 »
Цветная капуста (ботва) . 80 »
Мука (шрот) . . . . . . 10 »
Жир . . . . 5 »
Соль . . . . 4 »
Перец . . . . 0,02 »

Котлетный фарш из лебеды заправить солью и перцем. Ботву нашинковать, стушить, смешать со щавелевым пюре. Разделать зразы с начинкой из ботвы, обжарить. Подавать с белым соусом.

Запеканка из зелени с крупой или шротом

Зелень дикорастущая или огородная . . . . . . 150 г
Крупа . . . . 40 »
или шрот . . . . 100 »

Соль	5	г
Перец	0,02	»
Сухари (шрот)	15	»
Жир	5	»

Зелень ошпарить, измельчить. Сварить крутую кашу (если вместо крупы используется шрот, то его сварить и обжарить в духовом шкафу). Соединить зелень с кашей, посолить, поперчить. Выложить на противень, обсыпанный сухарями, посыпать сухарями сверху, запечь.

Запеканка из ботвы

Турнепс, репа, редис (ботва рубленая)	220	г
Борщевик (листья протертые)	80	»
Соль	4	»
Жир	5	»
Перец	0,02	»

Запеканка из шрота с ботвой

Шрот соевый	150	г
Ботва цветной капусты	200	»
Соль	4	»
Жир	5	»
Лук	5	»
Перец	0,02	»
Сухари (шрот)	5	»

Сварить свежий соевый шрот в виде крутой каши. Стушить нашинкованную ботву, откинуть, обжарить с луком. Смешать шрот с зеленью, выложить на посыпанный сухарями (шротом) противень, запечь. Зелень можно также промазать между двух слоев шрота в виде пирога.

Рулет картофельный

Картофель	200	г
Грибы сушеные	25	»
Капуста квашеная (можно зеленый лист)	100	»
Лук сушеный	5	»
Жир	5	»
Перец	0,02	»

Картофель сварить, растолочь, посолить. Протушить, обжарить капусту с предварительно распаренными грибами и луком. Сделать рулет с капустной начинкой. Запечь. Подавать с луково-мучным соусом или с маринованным корнем окопника. Если капуста мало посолена, добавить по вкусу соли.

Рулет из лебеды

Лебеда	200	г
Пшено (лучше молотое)	10	»
Свекла или морковь	50	»
Соль	5	»
Жир	5	»

Приготовить из лебеды с крупой котлетный фарш. Спечь свеклу (морковь), растолочь. Сделать рулет с овощной начинкой. Запечь.

Рулет сладкий с овощами

Рис	40	г
Тыква (морковь, свекла)	100	»
Сахар (сахарин по вкусу)	3	»
Сухари	10	»

Сварить крутую кашу. Спечь тыкву (морковь). Часть растолочь, смешать с кашей, подсластить. Часть печеной тыквы нарезать кусочками. Сделать рулет с тыквенной начинкой, обсыпать сухарями. Запечь.

Рулет кислосладкий лопуха (ботвы цветной капусты, лопухом

Пшено	40	г
Щавель	50	»
Окопник или купырь, или черешки лопуха	80	»
Жир	10	»
Соль	1	»
Сахар (сахарин по вкусу)	3	»

Сварить крутую кашу. Нашинковать щавель, стушить. Нарезать столбиками очищенные стебли окопника, стушить. Смешать всю зелень, подсластить, обжарить. Сделать рулет с начинкой из зелени. Запечь.

Голубцы с крупой

Перловая крупа	40	г
Грибы (или маринованный корень лопуха)	80	»
Жир	5	»
Соль	5	»
Лук	10	»
Мука	10	»

Листья капусты кочанной, китайской, цветной или подорожника, окопника ошпарить или отварить (в зависимости от степени их грубости). Отварить в небольшом количестве воды грибы, откинуть, нарубить, смешать с крутой кашей, сделать голубцы, обжарить, залить соусом из грибного отвара с луком и мучной заправкой, прогреть («припустить»).

Голубцы из зелени

Лопух (корень)	100	г
Борщевик (листья)	40	»
Щавель (листья)	60	»
Мука	5	»
или молотая крупа	10	»
Жир	5	»
Соль	4	»

Листья приготовляют как в предыдущем рецепте.

Корень отварить, поджарить кружочками. Борщевик и щавель нашинковать, протушить, откинуть. Смешать все вместе, заправить мукой, солью. Сделать голубцы, обжарить. Сложить в сотейник, залить отваром от зелени, заправленным мукой, припустить.

Мясо тушеное с зеленью

Мясо	100	г
Борщевик (листья)	30	»
Купырь (листья)	30	»
Купырь (стебли)	50	»
Лопух (черешки листьев)	100	»
Лук	10	»
Мука (молотая крупа)	5	»
Перец	0,02	»
Горчица	0,05	»
Сметана	50	»
или кефир	100	»

Мясо кусочками посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить с луком. Потом мясо сложить в кастрюлю, подлить немного кипятку и тушить под крышкой почти до готовности. Затем туда же положить измельченную зелень. Если нужно, добавить воды и тушить до полного размягчения зелени. Перед подачей на стол заправить горчицей, сметаной (кефиром).

Рыба с ботвой

Рыба свежая	100	г
Ботва	200	»
Щавель или томаты	50	»
Сельдерей	10	»
Укроп	10	»
Мука (или молотая крупа)	5	»
Жир	5	»
Соль	4	»
Перец	0,02	»
Лавровый лист	0,02	»

Ботву ошпарить, порубить, протушить с лавровым листом и перцем. Очищенную, выпотрошенную и порезанную кусками рыбу посолить, обвалять в муке, обжарить, положить в зелень, залить щавелевым пюре, протушить. Подавать, посыпав мелко изрезанной зеленью сельдерея и укропа.

Овощи тушеные с зеленью

Свекла, брюква, морковь, турнепс	200	г
Ботва или дикорастущая зелень	150	»
Жир	5	»
Укроп	10	»
Соль	4	»

Протушить шинкованную зелень и нарезанные кубиками овощи, заправить солью, жиром, укропом, дать вскипеть.

Рагу из купыря с борщевиком

Купырь (листья и очищенные стебли)	200	г
Борщевик	80	»
Соль	5	»

Жир . . . . 5 г
Кефир . . . . 50 »

Крупно нарезанную зелень стушить, заправить солью, жиром. Перед подачей на стол заправить кефиром.

Рагу с грибами

Зелень дикорастущая и ботва . . . . 150 г
Грибы свежие . . . . . . 40 »
Горох или картофель . . 40 »
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »
Сметана или кефир . . . 50 »
Жир . . . . 10 »
Лук . . . . 10 »

Грибы стушить, откинуть, порубить, обжарить с луком и маслом. Отварить горох (картофель). Крупно нашинковать зелень. Сложить все в сотейник, долить немного грибного отвара, стушить для размягчения зелени, добавить специи, заправить сметаной, прогреть (не кипятить).

Тушеная зимняя зелень

Капустный лист (квашеный) . . . . 300 г
Масло . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »
Лавровый лист . . . . 0,02 »

Стушить капусту на сковороде под крышкой, слегка смочив ее водой. Когда капуста размягчится, заправить маслом, перцем и, если нужно, слегка подкислить уксусом. Через 5 минут подавать на стол.

В этом рецепте могут быть следующие варианты: 1) перед тушением капусту можно пропустить через мясорубку; 2) перед тушением в капусту можно добавить в разных пропорциях сушеную, отваренную и пропущенную через мясорубку ботву моркови или свеклы, зелень купыря, сныти, борщевика, щавеля и т. п.

Жареные корни лопуха

Лопух . . . . 300 г
Сухари (шрот) . . . . . 10 »
Жир . . . . 10 »
Соль . . . . 4 »

Очищенные корни нарезать ломтиками, отварить до готовности, посолить, обвалять в сухарях, обжарить (румяно). Подавать с белым соусом.

Жареные черешки листьев лопуха (ботвы цветной капусты, брюквы)

Лопух (черешки листьев) 300 г
Яичный порошок . . . . 5 »
Мука . . . . 5 »
Жир . . . . 10 »
Соль . . . . 4 »
Сухари (шрот) . . . . . 15 »

Очищенные черешки нарезать палочками, отварить. Яичный порошок развести в воде, посолить, подогревая подбить мукой, остудить помешивая. Опустить кусочки лопуха в яйцо (можно обойтись и без яйца), обвалять в сухарях, обжарить.

Жареный рогоз или тростник, или очищенные стебли окопника

Рогоз (почки, молодые отпрыски) . . . . . . 300 г
Жир . . . . 10 »
Сухари (шрот) . . . . . 15 »
Соль . . . . 5 »

Тонко нарезать, отварить в небольшом количестве воды, откинуть, выложить на сковороду, пересыпать сухарями или поджаренным шротом, прожарить с маслом до сухости.

Жареные корни одуванчика

Одуванчик (корни). . . 300 г
Жир . . . . 10 »
Сметана или кефир . . . 50 »

Отварить, откинуть, обжарить. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Отварные стебли купыря или черешки листьев лопуха, капустные кочерыжки

Купырь . . . . 300 г
Мука . . . . 5 »
Кефир . . . . 100 »
Масло растительное . . . 5 »
Соль . . . . 3 »
Уксус . . . . 5 »
Горчица . . . . 0,05 »

Очищенные стебли нарезать столбиками, отварить. Приготовить соус из поджаренной муки с маслом, уксусом, солью, горчицей, кефиром. Поливать соусом порционно.

Отварные листья Иван-чая или одуванчика

Иван-чай (молодые листья или весенние побеги до 10 см) или одуванчик (листья) . . . . . . 200 г
Соль . . . . 5 »
Масло растительное . . 5—10 »
Горчица . . . . 1 »
Уксус . . . . 15 »

В крутокипящую воду положить зелень, прокипятить (не переварить, чтобы зелень не стала слишком мягкой, легко разминающейся), откинуть, облить холодной водой и дать стечь воде. Приготовить соус из масла, уксуса, горчицы и соли. Перед подачей на стол зелень залить соусом и перемешать.

Селянка летняя

Грибы свежие . . . . . 50 г
Лук-перо . . . . 10 »
Щавель (пюре) . . . . . 40 »
Купырь (очищенные стебли) . . . . 30 »
Лопух (очищенные черешки листа) . . . . . . 100 »
Сныть (молодые листья) . 50 »
Ботва (главным образом, черешки листа) . . . 100 »
Одуванчик (маринованные бутоны) . . . . 10 »
Укроп . . . . 5 »
Петрушка . . . . 5 г
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »
Сметана . . . . 50 »
или кефир . . . . 100 »
Жир . . . . 10 »

Грибы отварить в небольшом количестве воды, откинуть, порубить. Зелень стушить. Лопух отварить, нарезать ломтиками. Грибы, лопух и рубленый лук обжарить в масле. Сложить все в сотейник, добавить щавель-пюре, специи, залить соусом из грибного отвара с мукой, дать вскипеть, заправить сметаной, прогреть.

Подавать посыпая зеленью (укроп, петрушка) и бутонами одуванчика.

Селянка зимняя

Капуста, ботва (квашеная) . . . . 100 г
Грибы (сушеные) . . . . 15 »
Грибы (маринованные, мелкие) . . . . 3 »
Горох . . . . 40 »
Лук . . . . 10 »
Помидоры (зеленые, мелкие, маринованные) . . 50 »
[Окопник (корень маринованный). . . . . . . 50 »]
Жир . . . . 10 »
Пюре-томат или пюре-щавель . . . . 30 »
Сухари (шрот) . . . . . 10 »
Морковь мелкая, окопник (сладкий, маринад) . . 10 »
Перец . . . . 0,02 »
Лавровый лист . . . . 0,02 »

Отварить сушеные грибы. Лук нашинковать, обжарить с жиром и грибами, добавить половину томатного пюре, прожарить. Сюда же выложить отжатую квашеную капусту, подлить немного грибного отвара, положить перец, лавровый лист, протушить. Отварить горох, откинуть. Выложить на смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду половину тушеной капусты, на нее горох, затем маринованный корень окопника и нарезанные кружочками по-

мидоры, сверху положить опять слой капусты. Полить соусом из грибного и горохового отвара с остатками томатного пюре, проколоть селянку вилкой, чтобы она пропиталась соусом, посыпать сухарями, запечь. Подавать, убрав сверху маринованными грибами и морковью.

Паштет из зелени со шротом

Зелень (дикорастущая или ботва)	150 г
Шрот (соевый)	150 »
Лук	5 »
Соль	3 »
Перец	0,02 »
Жир	5 »

Зелень отварить, пропустить через мясорубку (если огрубевшая—протереть). Шрот сварить. Лук мелко нарезать, пережарить с жиром. Все смешать, заправить.

Паштет из зелени со жмыхом

Зелень	200 г
Дрожжи белковые	50 »
Жмых (в виде муки, прожаренный)	50 »
Чеснок или лук	5 »
Соль	5 »
Перец	0,02 »

Зелень отварить, пропустить через мясорубку, дрожжи прокипятить, жмых прожарить и смолоть в муку. Соединить все составные части. Заправить специями.

Паштет из овощей с зеленью и крупой

Овощи	150 г
Зелень	150 »
Крупа (молотое пшено, пшеничка)	20 »
Соль	4 »
Перец	0,03 »
Жир	5 »

Крупу сварить в виде манной каши. Охлажденную кашу смешать с молотыми овощами, зеленью и специями.

Паштет из зелени с мясом или свежей рыбой

Зелень (овощи)	300 г
Мясо или рыба (вареные из супа)	50 »
Жир	5 »
Лук	5 »
Соль	4 »
Горчица	0,5—1 »

Мясо (рыбу) перемолоть, прожарить с мелко нарезанным луком, жиром, солью. В остуженном виде смешать с молотой зеленью, заправить горчицей.

Форшмак из зелени с грибами

Зелень (дикорастущая или ботва)	200 г
Морковь	50 »
Лук	20 »
Грибы	80 »
Жир	5 »
Соль	4 »
Перец	0,02 »
[Сметана или кефир	50 »]
Сухари (шрот)	10 »

Отваренные морковь и зелень протереть, грибы порубить. Лук подрумянить в жире. Все соединить, добавить специи, стушить, остудить. Тщательно перемешать со сметаной, запечь на листе, обсыпанном сухарями. Зимой зелень можно заменить квашеной капустой, а грибы употребить маринованные или соленые (без отварки).

Форшмак с селедкой

Зелень или квашеная капуста	200 г
Дрожжи белковые	100 »
Селедка	50 »
Чеснок или лук	5 »
Перец	0,02 »
Уксус	15 »

Тушеную, протертую, остуженную зелень смешать с дрожжами и с молотой селедкой, заправить. Можно подавать, не запекая.

Форшмак из свекольника с мясом

Свекольник квашеный	250	г
Мясо (отварное из супа)	50	»
Лук	5	»
Жир	10	»
Соль	5	»
Мука	5	»
Яичный порошок	3	»
Перец	0,02	»
Кефир	100	»
Горчица	1	»
Уксус	5	»

Свекольник и мясо (отдельно) пропустить через мясорубку. Мясо прожарить с луком и жиром, соединить со свекольником, заправить специями, запечь. Яичный порошок разболтать на свекольном соке, подбить мукой, нагревать помешивая, остудить, смешать с кефиром и горчицей, посолить, слегка подкислить уксусом. Подавать форшмак с яичным соусом.

Сыр из тушеной зелени

Крапива или другая зелень (порошок из сушеной зелени)	100	г
Дрожжи белковые	100	»
Казеин (растертый)	50	»
Жир	5	»
Соль	4	»
Перец	0,02	»
Укроп (порошок из сушеной зелени) по вкусу.		

Порошок растереть с дрожжами, казеином, специями и жиром, расформовать порционно.

Омлет фаршированный

Яичный порошок	10	г
Мука	3	»
Жир	5	»
Грибы (соленые) или капуста (квашеная)	50	»
Окопник (корень маринованный) или маринованные помидоры	50	»
Лук	5	»
[Перец	0,02	»]
[Зелень: укроп, петрушка, купырь	5	»]

Сжарить омлет, сдвинуть сковородку на край плиты и на одну половину омлета положить фарш (рубленые грибы или молотую тушеную капусту в смеси с окопником и крошеным луком и перцем), закрыть другой половиной омлета и прожарить. Подавать посыпая зеленью.

Пюре из свекольной ботвы и щавеля

Свекольная ботва	200	г
Щавель	100	»
Мука (или молотая крупа)	5	»
Соль	4	»
[Жир	5	»]

Зелень отварить, протереть, соединить с отваром, заправить, прокипятить.

Пюре из крапивы или лебеды и щавеля

Крапива (молодая зелень) или лебеда (зелень)	220	г
Щавель	80	»
Мука (или молотая крупа)	5	»
Соль	1	»
Сахар (сахарин по вкусу)	2	»

Пюре из сборной зелени

Зелень	300	г
Мука (или молотая крупа)	5	»
Соль	5	»
Жир	5	»
Лук	5	»
Перец	0,03	г

Пюре из цветной капусты

Цветная капуста (головка с прилегающими к ней внутренними листьями и кочерыжками)	300	г
Молоко (можно соевое)	150	»
Соль	4	»
[Жир	5	»]
[Мука или молотая крупа	5	»]

Отварить капусту, откинуть, пропустить через мясорубку, заправить кипящим молоком, солью. Жир и муку (крупу) употреблять не обязательно.

Пюре из ботвы или зелени бодяка

Ботва или зелень бодяка 300 г
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,02 »
Сметана или кефир . . . 100 »

Сметаной заправлять перед подачей на стол.

Пюре картофельное с разной зеленью

Картофель . . . . 150 г
Зелень разная . . . . . 150 »
Соль . . . . 5 »
Жир . . . . 5 »
Укроп . . . . 5 »
Петрушка . . . . 3 »
[Сметана . . . . 50 »]

Картофель отварить, растолочь, зелень отварить, протереть. Соединить картофель с зеленью, добавить картофельный отвар, заправить, прокипятить. Порции посыпать нарезанными укропом и петрушкой.

Пюре зимнее из капусты

Капуста (квашеная, можно лист) . . . . . . 300 г
Грибы соленые . . . . . 50 »
Перец . . . . 0,02 »
Жир . . . . 5 »

Капусту смочить водой, протушить, протереть. Заправить жиром и перцем, поставить на огонь, добавить мелко нарубленные грибы.

Пюре зимнее из свекольника

Свекла (ботва, маринованная или квашеная) . . 300 г
Мука или размолотая крупа 5 »
Жир . . . . 5 »
Сахар (сахарин по вкусу) 2 »

Икра из одуванчика

Одуванчик (листья) . . 300 г
Соль . . . . 5 »
Уксус . . . . 5 »
Масло растительное . . 5 »
Сахар (сахарин по вкусу) 3—6 »
Кефир . . . . . . 50—100 »

Листья отварить, промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, прожарить на сковородке с маслом, заправить.

Икра из сборной зелени

Купырь (очищенный стебель и листья) . . . .
Сныть (листья) . . . .
Крапива (зелень) . . . .
Пастушья сумка (листья, концы побегов) . . . .
Лопух (корень и очищенные черешки листьев)
} Всего зелени 220 граммов

Щавель (листья) . . . . 80 г
Соль . . . . 5 »
Перец . . . . 0,03 »
[Масло растительное . . . 5 »]
[Лук или чеснок . . . . 5 »]

Зелень отварить, пропустить через мясорубку, прожарить на сковородке с маслом, заправить. Лук добавить сырой, мелко нарезанный (или чеснок, растертый с солью).

Икра из ботвы

Ботва (главным образом, черешки листьев) . . .
Кочерыжки . . . . . .
} 300 г

Соль . . . . 4 »
Уксус . . . . 5 »
Масло растительное . . 5 »
или кефир . . . . . . 50 »

Зелень отварить, пропустить через мясорубку, кочерыжки порубить, протушить. Соединить составные части, прожарить в масле, заправить.

Икра зимняя

Капуста, ботва (квашеная) 200 г
Помидоры (зеленые, соленые) . . . . 100 »
Перец . . . . 0,03 »
Лавровый лист . . . . 0,02 »
Масло растительное . . 5 »

Капусту пропустить через мясорубку, прожарить с маслом, перцем, лавровым листом, остудить, добавить мелко нарубленных помидоров. При желании можно добавить любую сушеную

зелень или ботву (до 50%). Зелень (ботву) нужно размягчить (распарить), тоже пропустить через мясорубку и прожарить вместе с капустой. В последнем случае хорошо добавить лук (5—10 граммов) и соль.

Икра из овощей с зеленью

Морковь	50	г
Свекла	20	»
Кабачок	80	»
[Перец болгарский	10	»]
Борщевик и сныть	50	»
Ярутка	100	»
Сельдерей	5	»
Чеснок или лук	5	»
Соль	5	»
Перец	0,02	»
Масло растительное	5	»
Уксус	15	»

Фрикассе из зелени

Зелень (главным образом черешки листьев ботвы и стебли дикорастущих)	200	г
Грибы	100	»
Жир	5	»
Бульон костный	100	»
Соль	5	»
Горчица	1	»
Уксус	15	»

Зелень и грибы порубить, сложить в кастрюлю, прибавить жир и костный бульон. Тушить до готовности. Прибавить соль, горчицу, уксус, прогреть.

Каша с зеленью

Крупа (пшено, рис)	40	г
Зелень (молодая ботва или весенние листья дикорастущих)	100	»
Жир	5	»
Соль	4	»

В не совсем доваренную кашу вложить рубленную зелень. Когда зелень размягчится, посолить, положить жир и довести кашу до готовности. Такую кашу вязкой консистенции хорошо подавать с кефиром (100 граммов).

Фарш из ярутки

Ярутка (листья)	170	г
Лук-перо	30	»
Соль	5	»
Жир	5	»
Перец	0,02	»

Зелень измельчить, протушить, прожарить со специями и жиром.

Фарш из квашеной ботвы

Ботва	200	г
Лук-перо (сушеный)	10	»
Грибы (сушеные)	25	»
Масло растительное (жир)	5	»
Перец	0,02	»

Фарш из морковника

Морковник (молодые растения с корнем)	200	г
Укроп и петрушка	10	»
Жир	5	»
Соль	5	»

Фарш из борщевика и купыря

Борщевик (листья и очищенные черешки)	100	г
Купырь (листья и очищенные стебли)	100	»
Грибы	25	»
Жир	5	»
Соль	5	»
Уксус	10	»

Фарш из квашеного свекольника

Свекольник	250	г
Жир	5	»
Сахар (сахарин по вкусу)	3	»

Фарш из сныти

Сныть (развертывающиеся листочки)	200	г
Жир	5	»
Соль	5	»
[Лавровый лист	0,02	»]
Перец	0,02	»

Фарш из капустных кочерыжек

Кочерыжка (кубиками)	200	г
Соль	4	»
Жир	5	»
[Лавровый лист	0,02	»]
[Перец	0,02	»]

Фарш из купыря со щавелем

Купырь (очищенные стебли, столбиками)	150	г
Щавель (нашинковать)	50	»
Соль	4	»
Жир	5	»
[Лавровый лист	0,02	»]
[Перец	0,02	»]

Оладьи из ботвы

Ботва	100—200	г
Мука или молотая крупа	10	»
Дрожжи	3	г
Соль	5	»
Жир	10	»

Ботву отварить, протереть, смешать с дрожжевой опарой, дать подняться, жарить на сковороде. Подавать со щавелевым, грибным или клюквенным соусом.

Оладьи из щавеля

Щавель	70	г
Лебеда	130	»
Мука	20	»
Дрожжи	3	»
Соль	1	»
Сахар (сахарин по вкусу)	10	»
Жир	10	»

Готовить как предыдущее. Подавать с горячим соевым молоком или с кефиром.

ПРИПРАВЫ

Пища, будучи по своему химическому составу и очень питательная, не является полноценной, если невкусно приготовлена. Хороший вкус пищи необходим для нормального усвоения ее организмом человека. Однообразная, пресная пища быстро приедается и воспринимается без надлежащего аппетита, даже если человек испытывает чувство голода.

Вкус пищи зависит от приправ: вкусовых (соль, уксус, томат, щавель, горчица, горький перец) и ароматных (душистый перец, лавровый лист, черносмородинный лист, купырь, сныть, борщевик, тмин, укроп, петрушка, сельдерей, лук и т. п.).

Многие приправы являются одновременно и ароматными и вкусовыми (лук, душистые травы и т. п.).

Один и тот же продукт, но с различными приправами, под различными соусами, воспринимается различно. Таким образом приправы повышают вкусовую и питательную ценность пищи.

Душистые приправы можно применять или в сыром виде на посыпку кушаний, для чего их мелко режут, или их кладут в кушания при горячей их обработке.

ГОС. ПУБЛИЧНАЯ БИБЛИОТЕКА Ленинград

Хорошей приправой являются также всевозможные соления, квашения, маринады как самих законсервированных растений, так и соков от них.

Отвары от растений, остающиеся при изготовлении различных вторых блюд и закусок, всегда содержат питательные вещества и соли, и их надо использовать при изготовлении соусов.

СОУСА

Раскладки в граммах на одну порцию

Соус грибной

Грибы	25 г
Лук	10 »
Мука	5 »
Соль	2 »
Уксус	10 »
Жир	5 »

Отваренные грибы порубить. Лук подрумянить с жиром и мукой, выложить в грибной отвар, посолить, вскипятить, положить грибы, заправить уксусом.

Соус белый сметанный

Мука	5 г
Жир	3 »
Соль	4 »
Сметана или кефир	50 »

В какой-нибудь кипящий бульон (растительный, мясной, грибной) влить тонкой струйкой при помешивании немного холодного бульона, разболтанного с мукой. Когда все вскипит и загустеет, прибавить жир, соль, прогреть, добавить сметану или кефир.

Соус мучной с луком

Мука	10 г
Жир	2 »
Соль	3 »
Уксус	5 »

Лук подрумянить с жиром и мукой; развести горячим бульоном (растительным), посолить, дать вскипеть, подкислить уксусом.

Соус щавелевый

Щавель	40 г
Крапива, мокрица или лебеда	60 »
Мука	5 »
Соль	3 »
[Яичный порошок	5 »]

Зелень стушить в отдельности, протереть, соединить с отваром, посолить, вскипятить. Часть отвара разболтать с мукой, влить, помешивая, в кипящий соус. Если есть яичный порошок, сделать омлет, остудить, мелко нарезать, положить в соус перед подачей на стол.

Соус дрожжевой

Белковые дрожжи	50 г
Соль	2 »
Жир	2 »

Разболтать дрожжи в растительном бульоне, довести до кипения, посолить, заправить жиром.

Зеленый соус из бодяка

Бодяк (молодые растеньица)	80 г
Борщевик, купырь, сныть или другая душистая зелень	30 »
Соль	3 »
Перец	0,02 »

Отварить зелень в очень небольшом количестве воды, протереть, соединить с отваром, посолить, вскипятить, заправить перцем.

Соус из ярутки

Ярутка (листья) . . . . 100 г
Мука . . . . 3 »
Соль . . . . 4 »
Уксус . . . . 10 »

Отварить в небольшом количестве воды ярутку, откинуть, порубить зелень, выложить в отвар, подбить мукой, посолить, вскипятить, заправить солью.

Соус клюквенный

Клюква . . . . 100 г
Мука . . . . 3 »
Сахар . . . . 5 »

Отварить клюкву, протереть, соединить с отваром подболтанным мукой, довести до кипения, подсластить.

Таблица I

Содержание витамина С в огородных растениях (в миллиграммах на 100 граммов сырого продукта)

№№ п/п.	Название растения	Витамин С	
		Ботва (зелень)	Овощи
1	Брюква	99,7—155,2	25,0— 30,0
2	Капуста белокочанная	68,4—133,0	25,0— 66,0
3	„ китайская	146,1	
4	„ кольраби	115,0—187,9	
5	„ красная	107,4—133,0	100,0
6	„ листовая	150,0	
7	„ цветная	139,7—159,6	
8	Картофель		6,0— 17,0
9	Лук	16,5— 50,1	
10	Морковь	48,1— 68,4	5,0
11	Огурцы		8,0
12	Перец горький		200,0—300,0
13	„ сладкий		100,0—400,0
14	Петрушка	100,0	
15	Ревень	8,0— 56,0	
16	Редис	116,0—217,7	25,0— 30,0
17	Редька	199,6	10,0 – 20,0
18	Репа	174,6	8,0— 20,0
19	Салат	10,0— 35,4	
20	Свекла	57,0	8,0
21	Сельдерей		6,0
22	Томат (помидоры)		20,0— 40,0
23	Турнепс	100	
24	Укроп	134,0—135,0	
25	Хрен		100,0
26	Чеснок	104,0	10,0
27	Щавель огородный	12,0— 44,3	

Таблица II

Калорийность (в больших калориях) и химический состав дикорастущих съедобных трав (в процентах) [1]

№ п/п	Наименование трав	Вода	Сухой остаток	Клетчатка	Сахаристые вещества	Крахмал	Белковые вещества	Калорийность в 100 граммах сырого материала
1	Бодяк полевой (надземная часть)	85,57	14,43	2,44	0,51	1,56	4,47	26,81
2	Борщевик сибирский (листья) .	82,80	17,20	2,30	0,15	1,54	4,33	24,68
3	Иван-чай (надземная часть) .	75,96	24,04	2,62	3,61	—	4,74	34,24
4	Кислица (листья)	84,77	15,23	2,74	2,33	2,00	1,56	24,23
5	Крапива двудомная (надземная часть) . . .	83,10	16,90	1,90	—	—	14,4	65,89
6	Крапива жгучая (надземная часть)	88,95	11,05	1,19	0,31	0,16	5,26	23,49
7	Купырь лесной (листья) . . .	87,39	12,61	1,46	1,76	2,10	2,41	25,71
8	Лебеда белая (надземная часть)	88,47	11,53	3,55	0,95	0,44	3,04	18,16

[1] Табл. II составлена совместно с М. А. Лебедевой, научным сотрудником Ленинградской научно-исследовательской лаборатории пищевой гигиены.

№ п/п	Наименование трав	Вода	Сухой остаток	Клетчатка	Сахаристые вещества	Крахмал	Белковые вещества	Калорийность в 100 граммах сырого материала
9	Мокрица (надземная часть) .	91,60	8,40	2,35	0,18	0,74	1,14	8,45
10	Одуванчик лекарственный (листья) . .	91,30	8,70	1,67	0,34	3,31	2,81	26,49
11	Осот огородный (листья) . . .	87,85	12,15	1,21	0,23	0,65	4,62	22,55
12	Пастушья сумка (листья) . . .	91,04	8,96	1,61	0,18	2,66	3,59	26,36
13	Сныть обыкновенная (листья)	87,60	12,40	2,09	1,76	0,68	3,88	25,91
14	Тмин (листья) .	85,78	14,22	2,20	0,89	1,59	3,2	22,51
15	Щавель обыкновенный (листья)	85,83	14,17	3,92	1,12	—	2,85	30,55
16	Ярутка полевая (листья) . . .	85,78	14,22	1,62	2,05	1,15	7,75	44,89
17	Яснотка белая, крапива глухая (надземная часть)	83,80	16,20	2,61	0,18	2,24	3,19	23,00

Таблица III

Содержание витаминов в дикорастущих травах (в миллиграммах на 100 граммов сырого продукта)

№ п/п	Название растений	Витамин С			Провитамин А (каротин) [2]	Примечание
		Молодые побеги [1]	Листья	Стебли		
1	Бодяк полевой	6—42	—	—	—	
2	Борщевик сибирский	—	110—270	—	—	
3	Гравилат городской	—	около 50	около 20	—	
4	Гусиная лапка . .	—	33—214	—	—	
5	Жеруха болотная	—	77—115	—	—	
6	Иван-чай	98—204	до 388	до 155	—	
7	Кислица	—	70—93	—	—	
8	Клевер красный .	134—224	—	—	5,7—6,2	
9	Клевер ползучий	58—168	—	—	—	В цветах около 140 миллиграммов
10	Клевер шведский	до 100 [2]	—	—	—	
11	Крапива двудомная	37 - 200	—	—	14,64	
12	Крапива жгучая .	70—201	—	—	14,01	

[1] В данных случаях для определения количества витамина бралась вся надземная часть молодых растений или верхушка стеблей вместе с листьями у более старых растений.

[2] Данные взяты из литературы.

№ п/п	Название растений	Витамин С			Провитамин А (каротин) [2]	Примечание
		Молодые побеги [1]	Листья	Стебли		
13	Купырь лесной .	—	7—138	около 35	—	
14	Лебеда белая . .	70—130	—	—	8,11	
15	Мокрица	9—47	—	—	—	
16	Одуванчик лекарственный . . .	—	6—55	—	6,09	
17	Окопник лекарственный . . .	—	14—47	7—9	—	Стебли, очищенные от кожицы
18	Осот огородиый .	—	11—70	10—50	—	
19	Осот полевой . .	—	около 40	около 3	5,81	
20	Пастушья сумка	—	16—161	—	—	
21	Подорожник большой	—	5—54	—	9,5	
22	Птичья гречишка	63—116	—	—	—	
23	Сердечник луговой	около 160	—	—	—	
24	Смородина черная	—	190	—	—	
25	Сныть обыкновенная	до 50	19—87	около 40	—	

№ п/п	Название растений	Витамин С			Провитамин А (каротин) [2]	Примечание
		Молодые побеги [1]	Листья	Стебли		
26	Сурепка	—	около 180	—	—	
27	Тмин	—	8,25	—	—	Данные научно-исследовательской лаборатории пищевой гигиены Госсанинспекции
28	Тысячелистник . .	—	20—51	—	—	
29	Чернобыльник . .	—	70,8 [2]	—	11,4	
30	Щавелек	—	35—104	—	—	
31	Щавель курчавый	—	около 200	—	8,09	
32	Щавель обыкновенный	—	около 80	—	10,2	
33	Ярутка полевая .	—	40—202	—	—	
34	Яснотка белая . .	—	33—130	—	14,45	
35	Яснотка пурпуровая	—	16—60	—	—	

Цена 75 коп.

72-4
14958

72-4
14958
m/gp